

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUROTAL TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA S1 SEMESTER AKHIR  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**SKRIPSI**

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh :

**GARRY ARDIANSYAH**

**J-120-1000-09**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2014**

**PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUROTAL TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA S1 SEMESTER AKHIR  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

Progam Studi Strata 1 Fisioterapi Fakutas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

GARRY ARDIANSYAH

J120100009

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Isnaini Herawati S.FT, Msc

Pembimbing II



Agus Widodo. S.FT., SKM., M.Fis

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi  
dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Kamis

Tanggal : 3 Juli 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Isnaini Herawati S.FT., S.Pd., Msc
2. Dwi Rosella Komalasari S.FT., M.Fis
3. Wahyuni S.FT., M.Kes



Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Sutwadi, M.Kes

## **PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

Naskah Publikasi Ilmiah Dengan Judul Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal  
Terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa S1 Semester Akhir  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Naskah Publikasi Ilmiah Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Skripsi Untuk Di  
Publikasikan Di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh :

**Garry Ardiansyah**

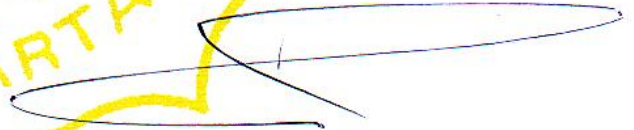
J120-1000-09

**Pembimbing I**



Isnaini Herawati S.FT.,S.Pd., Msc

**Pembimbing II**



Agus Widodo. S.FT., SKM., M.Fis

**Mengetahui,**

**Ka.Progdi Fisioterapi FIK UMS**



(Isnaini Herawati S.FT.,S.Pd., Msc)



## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Garry Ardiansyah

NIM : J120-1000-09

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Fisioterapi S1

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal

Terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa S1

Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya atau tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan atau diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks. Dan apabila skripsi ini merupakan jiplakan dan atau penelitian karya ilmiah orang lain, maka saya siap menerima sanksi baik secara akademis maupun hukum.

Surakarta , Juni 2014



Peneliti

*Motto*

*Salah dalam proses belajar itu baik karena tanpa kesalahan tidak diketahui kebenaran*

*Jika kamu menyerah hanya karena kata-kata orang lain yang ingin menjatuhkanmu, berarti kamu gagal dan orang itu berhasil*

*Betapa ringan langkah kita jika diawali doa dan senyuman karena itu menggambarkan ketulusan hati yang kuat dalam menghadapi banyak hal*

*Jika anda terlahir miskin itu bukan kesalahan anda, tetapi jika anda mati dalam keadaan miskin itu salah anda*

*Mulailah bermimpi, mimpikanlah mimpi baru dan berusaha untuk merubah mimpi itu menjadi kenyataan*

*Banyaknya kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah*

*Kita berdoa jika kesusahan dan membutuhkan sesuatu, semestinya kita juga berdoa disaat bahagia dan rezeki melimpah*

*Imagination is more important than Knowledge*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah hirobbil'alamin kupanjatkan rasa syukurku kepada Allah SWT atas semua limpahan rahmat dan hidayah-Mu, hanya dengan kuasa-Mu aku bisa menyelesaikan skripsi ini dan tak lupa kupanjatkan salawat serta salam kepada junjungan dan suri tauladanku Nabi Muhammad SAW.

Sebagai rasa hormat, rasa terima kasih, serta kasih sayang yang tiada terkira, skripsi ini ku persembahkan kepada :

Orang tuaku tercinta Ayahanda H. Amir Syarafudin dan Ibunda Adriwati yang selalu mendoakan keberhasilanku dan memberikan dukungannya berupa moril dan materil dengan tulus dan ikhlas.....

dan tidak lupa pula kupersembahkan karya ini untuk saudaraku yang kusayangi abang Ivan Irifandi dan adikku Rhamadona Jayanti yang selalu menghadirkan keceriaan dan menjaga kedua orang tua ku disaat aku merantau jauh menuntut ilmu di negri orang...

Sahabatku Mila Astutik yang tak pernah berhenti menemani dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dan wisuda secepatnya.....

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu Isnaini Herawati, Sst.Ft,Msc selaku Pembimbing I dan Bapak Agus Widodo Sst.Ft, SKM, M.Fis selaku Pembimbing II yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi.

Selanjutnya ucapan terima kasih pula ditujukan kepada :

1. Prof., Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. DR.Suwaji, M Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati SSt.Ft.,Msc. Selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak dan Ibu Dosen Fisioterapi yang telah memberi bekal ilmu sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan penulisan skripsi ini



5. Bapak Amir Syarifuddin dan Ibu Adriwati selaku orang tua yang selalu memberikan doa, dorongan semangat dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini tepat waktu.
6. Teman-teman mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
7. Teman-teman fisioterapi S1 angkatan 2010 yang telah menjadi teman terbaik selama proses perkuliahan

Sebagai peneliti, saya mengakui bahwa dalam penelitian saya ini masih banyak kekurangan-kekurangannya. Dan untuk itu peneliti berharap bagi peneliti-peneliti selanjutnya bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini sehingga hasil dari penelitian selanjutnya bisa lebih baik dan bermanfaat bagi orang lain.

Surakarta, juni 2014



Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN ........</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>xviii</b>

### **Bab IPENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6

1. Manfaat Praktis.....	6
2. Manfaat Teoritis.....	6

## **Bab IILANDASAN TEORI**

### **A. Kerangka Teori**

1. Stres.....	7
a. Tanda Dan Gejala.....	8
b. Penyebab stres.....	9
c. Tipe Stres.....	9
d. Tingkatan Stres.....	11
e. Mekanisme Stres.....	12
f. Mekanisme Gas ( <i>General Adaptation Syndrome</i> ).....	13
2. Musik.....	14
a. Pengertian Musik.....	14
b. Musik Klasik.....	15
c. Manfaat Musik Klasik.....	16
3. Terapi Murotal.....	16
a. Definisi Terapi Murotal.....	16
b. Efek Murotal Pada Tubuh.....	18

### **B. Kerangka Berpikir..... 20**

### **C. Kerangka Konsep..... 21**

### **D. Hipotesis..... 21**

## **Bab IIIMETODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian..... 22**

### **B. Tempa Dan Waktu..... 22**

### **C. Populasi Dan Sample..... 22**

#### **1. Populasi.....22**

2. Sample.....	23
a. Kriteria Inklusi.....	23
b. Kriteria Eksklusi.....	23
D. Variabel Penelitian.....	24
E. Rancangan Penelitian.....	24
F. Definisi Konseptual.....	25
1. Terapi Musik Klasik.....	25
2. Murotal.....	25
3. Stres.....	26
G. Definisi Operasional.....	26
1. Terapi Musik Klasik.....	26
2. Murotal.....	26
3. instrument.....	27
H. Jalannya Penelitian.....	28
I. Teknik Analisis Data.....	29
1. Uji Pengaruh.....	29
2. Uji Beda Pengaruh.....	29

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum.....	30
1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	31
2. Karakteristik tingkat stres berdasarkan jenis kelamin.....	31
3. responden tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik dan murotal.....	32
B. Hasil Analisa Data.....	33
1. Hasil uji pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik klasik.....	33

2. Hasil uji pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah terapi murotal...	34
3. Hasil uji beda pengaruh tingkat stres dengan terapi musik klasik dan murotal.....	35
C. Pembahasan.....	36
D. Keterbatasan Penelitian.....	40

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **CURRICULUM VITAE**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2. Tingat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.3. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik dan Murotal.....	32
Tabel 4.4. Hasil Uji Pengaruh Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik Dengan Uji Wilcoxon Test.....	34
Tabel 4.5. Hasil Uji Pengaruh Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Murotal Dengan Uji Wilcoxon Test.....	34
Tabel 4.6. Hasil Uji Beda Pengaruh Tingkat Stres Terapi Musik Klasik dan Murotal Dengan Uji Mann Whitney Test.....	35



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir .....	20
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	21
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian.....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **LAMPIRAN 1**

Hasil Uji Validitas

Table Value of  $r$  Product Moment

Hasil Uji Realibilitas

Surat Pernyataan Responden

### **LAMPIRAN 2**

Dokumentasi

Tabel Scoring Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik

Tabel Scoring Sebelum dan Sesudah Terapi Murotal

## ABSTRAK

**PROGRAM STUDI STRATA 1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, JUNI 2014**

**GARRY ARDIANSYAH J120100009**

**“PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN MUROTAL TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA S1 SEMESTER AKHIR  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

(Dibimbing oleh : Isnaini Herawati SSt.Ft, M.Sc dan Agus Widodo SSt.Ft, SKM, M.Fis)

Terdiri atas : V BAB, 43 HALAMAN, 6 TABEL, 3 GAMBAR, 2 LAMPIRAN

**Latar belakang :** Tugas akhir sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan mahasiswa, memungkinkan terjadinya masalah-masalah yang mengakibatkan stres. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan proses pengerjaan tugas akhir, maka semakin tinggi pula tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswa terhadap tugas akhir seperti cemas, sulit berkonsentrasi, dan menunda mengerjakan skripsi

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik dan murotal dalam hal mengurangi tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

**Metode :** penelitian ini adalah quasi eksperimen, dengan *design* penelitian *pre-post without control group design*. Dengan jumlah sampel 14 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehknik random sampling berdasarkan kriteria inklusi.

**Hasil dan kesimpulan :** analisa penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test* pada kelompok musik klasik dan murotal. Pada kelompok musik klasik didapatkan nilai signifikan 0,17 dimana  $0,17 < 0,05$  dan pada kelompok murotal 0,18 dimana  $0,18 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh pemebrian terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan tingkat stres. Dan pada uji *Mann Whitney* didapatnkan hasil 0,293 dimana  $0,293 > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan secara signifikan antara musik klasik dan murotal dalam menurunkan stres.

Kata Kunci : Terapi Musik Klasik, Murotal, Stres

## ABSTRACT

PHISIOOTHERAPY S1 PROGRAM  
HEALTH OF SCIENCE FACULTY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
ESSAY, JUNI 2014

GARRY ARDIANSYAH J120100009

**"THE INFLUENCE OF CLASICAL MUSIC AND MUROTAL THERAPY TO  
DEPRECIATION STRESS LEVEL OF STUDENT UNIVERSITY S1 END  
SEMESTER MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA"**

(Counseled by: Isnaini Herawati S.Ft.,S.Pd., M.Sc dan Agus Widodo S.Ft., SKM.,  
M.Fis)

Consist of : V CHAPTER, 43 PAGES, 6 TABLE, 3 FIGURE, 2 APPENDICES

**Background:** Task ends as one of the academic task obligatory is done student university, make possible the happening of problems that cause stress. More complexes activity related to task working process ends, so also difficulty level that felled student university. This phenomenon can implication in student university reaction kinds appearance toward task end to like worried, difficult concentrate, and postpone to do research paper

**Purpose :** To known influence classical music and murotal therapy to in the case of decrease level stress student university in finishing research paper

**Method :** This research is quasi experiment, with research design pre-post without control group design. Sample total 14 person. Sample taking technique in this research use random sampling technique based on criteria inclusion.

**Result and conclusion:** This research analysis use Wilcoxon Test statistic at classical music and murotal therapy group. At classical music group got value significant 0,17 where  $0,17 < 0,05$  and in group murotal 0,18 where  $0,18 < 0,05$  that mean  $H_0$  aversed,  $H_a$  accepted, that mean there are influence gift classical music and murotal to depreciation stress level. At Mann Whitney test got result 0,293 where  $0,293 > 0,05$  that mean  $H_0$  accepted that mean no differences significance between classical music and murotal therapy in the case of decrease level stress.

**Key word:** classical music. murotal therapy, stress